



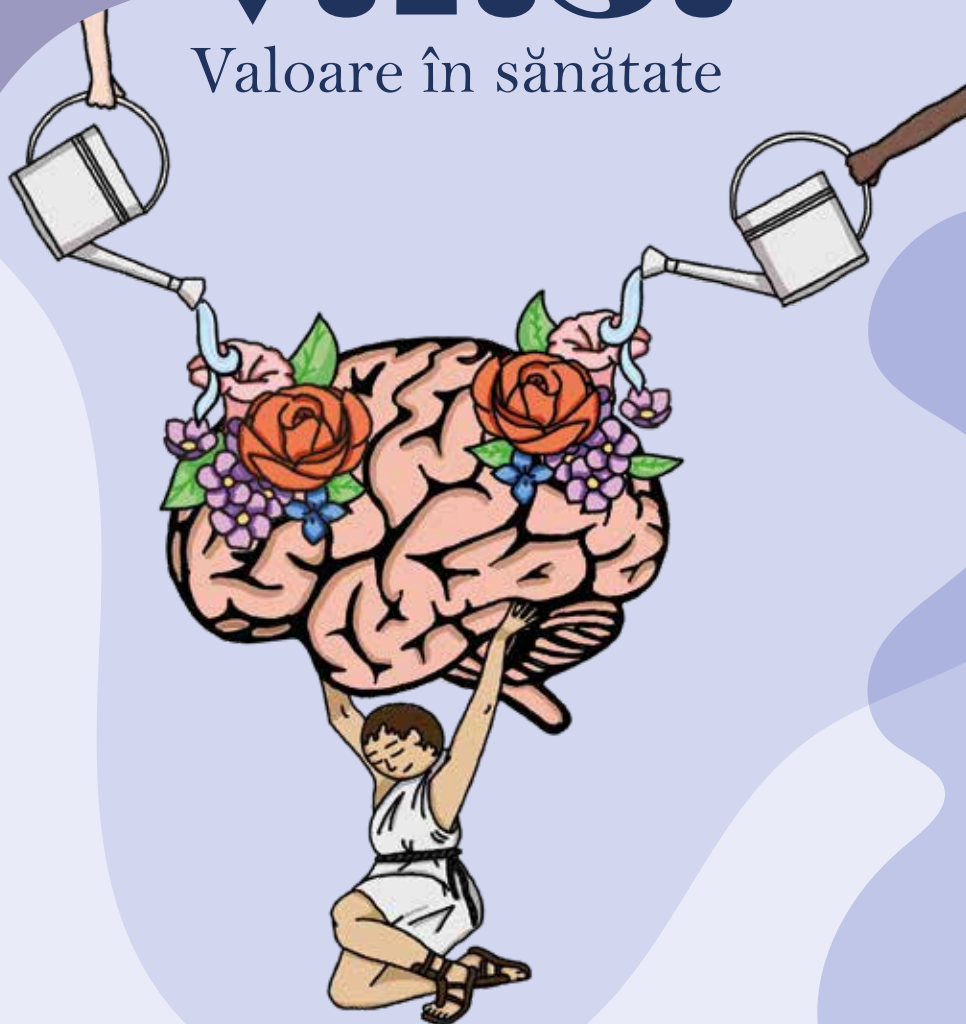
UNIVERSITATEA
LUCIAN BLAGA
— DIN SIBIU —

CENTRUL DE SERVICII INTEGRATE
PENTRU STUDENȚI

SMART *Hub*

V.I.S.

Valoare în sănătate



Iunie, 2022

Dragi studenți,

Cu toții avem visuri pe care ne dorim să le îndeplinim într-o zi, dar v-ați întrebat vreodată oare ce au toate aceste visuri în comun?

Pentru a realiza de la cele mai mici până la cele mai mărețe visuri avem nevoie de sănătate, căci fără ea nu vom fi capabili să le îndeplinim. Sănătatea fizică și mintală sunt interconectate și avem nevoie de ambele pentru a trece prin viață fericiți și împliniți sufletește. Sănătatea duce la starea de bine, care constituie cea mai de preț valoare pe care o poate avea ființa umană. De aceea, broșura noastră poartă numele VIS. Este adresată tuturor visătorilor, însetați de cunoaștere în sfera sănătății mintale și care aspiră la o stare de bine pe tot parcursul vieții lor.

Broșura noastră, broșura TA, are ca scop conștientizarea importanței sănătății mintale și a modalităților prin care poate fi menținută sănătatea mintală. Totodată Centrul SmarHUB ne vine în ajutor cu consiliere psihologică gratuită pentru studenții ULBS, deoarece de multe ori avem nevoie de ajutor în situații critice sau în dezvoltarea noastră personală.

Nu uitați: ***Sănătatea mintală este cheia spre echilibru, iar Starea ta de bine depinde doar de tine. Învață cum să te ajuți!***

Mulțumiri domnului conf. univ. dr. Marius Milcu, director al Centrului SmarHUB, domnului conf. univ. dr. Corneliu Moșoiu și întregii echipe de voluntari care au făcut posibilă realizarea acestui VIS!

Cuprins:

1. Ce este vs. ce nu este sănătatea mintală? p. 1
2. Lupta cu sănătatea mintală poate arăta astfel p. 3
- 3.Știați că...? p. 4
4. Mituri p. 6
5. Întreabă un specialist -
STRESUL ȘI COMBATEREA LUI p. 10
6. StresKit - Scurt ghid de interviu pentru tine! p. 19
7. Recomandări p. 20

Sănătatea mintală....

CE ESTE:

- importantă
- în conexiune directă cu sănătatea fizică
- complicată
- schimbătoare
- un aspect al vieții/ceva ce are nevoie de atenție
- ceva ce toată lumea are



VS

CE NU ESTE:

- doar în capul tău
- taboo
- semn de slăbiciune
- ceva ce alegi să ai
- ceva la care să te gândești doar când lucrurile nu merg bine
- o stare de bine constantă
- un lucru peste care să treci cu vederea



Când auzi cuvintele „sănătate mintală”, care este primul lucru care îți trece prin minte? Oare depresia este primul cuvânt? Psihiatria? Dizabilitatea? Te gândești de fapt la termenul de „afecțiune mintală”?

Afecțiunile mintale sunt descrise ca disturbante ale gândurilor, sentimentelor și ale percepțiilor care sunt atât de severe încât afectează funcționarea normală a unei persoane în viața de zi cu zi. Sănătatea mintală este în schimb, o stare de bine pe care toți o avem. Așa cum toți avem o stare de sănătate fizică, avem de asemenea sănătatea noastră mintală de care trebuie să avem grijă. Atunci când nu ne simțim bine fizic anunțăm de obicei persoanele din jurul nostru și cerem ajutor, iar când vine vorba de sănătatea noastră mintală nu ar trebui să acționăm diferit. Nu este doar o chestiune de supraviețuire, este despre prosperitatea noastră ca ființe umane, este despre bucuria față de viață, despre a avea un scop și a putea face față atât părților fericite, cât și celor triste din viața noastră.

Câteodată avem sentimente copleșitoare care pot să fie mai intense decât sentimentele noastre de zi cu zi, aceste sentimente se agață de noi pentru o perioadă mai lungă de timp și schimbă felul în care gândim, dar și felul în care ne comportăm. Este esențial să ne conștientizăm și să ne comunicăm problemele și emoțiile pentru a putea depăși obstacolele care sunt în fața noastră. Este important să ne dăm seama că o sănătate mintală bună poate arăta diferit de la o persoană la alta și că nu există o soluție perfectă care să se potrivească pentru toată lumea.

Lupta cu sănătatea mintală poate arăta astfel...

Semnele și simptomele bolilor mintale pot varia, în funcție de tulburări, circumstanțe și alți factori, dar semnele comune ale bolilor mintale la adulți și adolescenți pot include următoarele:

- Îngrijorare sau teamă excesivă;
- Gândire confuză sau probleme de concentrare și de învățare;
- Evitarea prietenilor apropiați și a activităților sociale;
- Modificări ale obiceiurilor de somn sau senzație de oboseală și lipsă de energie;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi foamea crescută sau lipsa poftei de mâncare;
- Consumul excesiv de substanțe precum alcoolul sau drogurile;
- Incapacitatea de a desfășura activitățile zilnice sau de a gestiona problemele zilnice și stresul.

Simptomele bolilor mintale pot afecta emoțiile, gândurile și comportamentele.



- Stresul cronic poate afecta mărimea și structura creierului, implicit și modul de funcționare al acestuia.
- Cea mai mare parte a problemelor de sănătate mintală nu sunt, de fapt, nici grave, nici de lungă durată, ci, în mod obișnuit, sunt afecțiuni mentale ușoare sau de scurtă durată.
- Persoanele cu boli mintale nu sunt diferite, ei doar au avut alte experiențe pe parcursul vieții lor.
- Cele mai eficiente modalități pentru a reduce stresul sunt meditația și sportul.
- Indiferent de vârstă, toată lumea poate dezvolta o boală mintală.

Știați că....

Știați că...

- Tulburările mintale cresc riscul altor boli, cum ar fi problemele cardiovasculare, diabetul etc.
- Psihoterapia implică în primul rând discuții între terapeut și client, dar pot fi folosite și alte metode, de exemplu: arta, muzica, teatrul și mișcarea.
- Stigmatizarea și discriminarea pacienților și a familiilor acestora descurajează accesul acestora la serviciile de sănătate mintală.
- Mai puțin de 25% dintre persoanele afectate de o tulburare mintală sau psihologică sunt diagnosticate și tratate în mod corespunzător.
- Se estimează că în prezent există peste 500 de tipuri diferite de terapii pentru problemele de sănătate mintală.

Mituri

1. Consilierea psihologică te face dependent de psiholog.

2. Doar oamenii care suferă de o anumită boală psihică au nevoie de consiliere psihologică/ psihoterapie.

3. Să ceri ajutor te face să pari slab.

4. Oamenii cu probleme de sănătate mintale sunt violenți și impredictibili.

5. Persoanele care suferă de boli psihice nu pot avea un loc de muncă

Realitate

1. Consilierea psihologică/ psihoterapia are ca scop mai multe aspecte: dezvoltarea personală, explorarea potențialului propriu, sprijin emoțional etc.
2. Consilierea psihologică te învață, de fapt, să dezvolți strategii de rezolvare a problemelor și gestionarea acestora într-un mod independent.
3. Cu toții avem nevoie de ajutor, iar a cere ajutor este primul pas înspre a rezolva problema. A cere ajutorul înseamnă, de fapt, să fii puternic.
4. Oamenii cu probleme de sănătate mintală nu au o probabilitate mai mare de a fi violenți în comparație cu oricine altcineva. De fapt, mulți oameni cu afecțiuni psihice sunt membrii activi și productivi ai comunității din care fac parte.
5. Boala psihică se încadrează într-un spectru larg, iar unele afecțiuni sunt mai perturbatoare decât altele. Există o mulțime de persoane cu afecțiuni psihice care sunt capabile să ducă o viață în mare parte echilibrată.

Mituri

6. Poți să îți dai seama când cineva suferă de o boală psihică.

8. Când dezvolți o problemă de sănătate mintală, o vei avea pentru totdeauna.

7. Problemele de sănătate mintală sunt neobișnuite.

9. Prevenția nu funcționează. Este imposibil să previi bolile mintale.



Realitate

6. Mulți oameni cred că bolile psihice sunt ușor de depistat. În realitate, o mulțime de persoane cu afecțiuni psihice par a fi în regulă din exterior. Acest lucru se poate datora faptului că au o afecțiune mai ușoară sau alții își ascundă simptomele de teamă sau jenă.

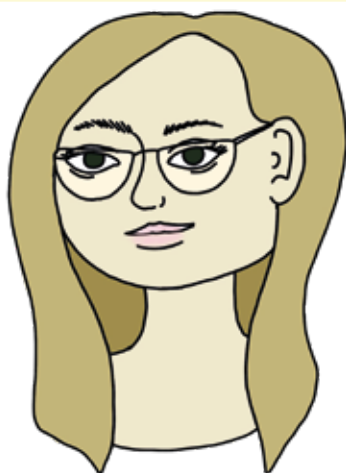
7. Dacă vă luptați cu o afecțiune psihică, este normal să vă simțiți singuri sau că nimeni nu înțelege prin ce treceți, dar aceasta este o concepție greșită des întâlnită despre bolile psihice. Peste 51 de milioane sau 1 din 5 adulți din Statele Unite suferă de boli psihice în fiecare an.

8. În timp ce unele persoane pot avea afecțiuni mai cronice, care trec de la perioade cu simptome grele la o viață stabilă, altele pot avea simptome și afecțiuni care sunt mai de scurtă durată. Fără ajutor, unele probleme de sănătate mintală se vor înrăutăți, dar cu ajutorul psihoterapiei, al medicamentelor și al altor tratamente, mulți oameni vor învăța cum să se ocupe de simptomele lor și vor face un mare pas înainte spre recuperare.

9. Prevenția înseamnă să acorzi importanță la momentul oportun tuturor semnalelor pe care psihicul și fizicul tău ți le transmit: diverse emoții negative inexplicabile, gânduri negative pe care nu le putem controla, comportamente inadecvate contextului, simptome fizice care nu au neaparat legătură cu o afecțiune medicală. Înțelegând toate aceste semnale și folosindu-te de tot potențialul tău de resurse personale vei găsi rezolvare la situațiile dificile cu care te confrunți. Astfel poți preveni în timp apariția diferitelor tulburări psihice.

Întreabă un specialist - STRESUL ȘI COMBATEREA LUI

Cu toții știm că trebuie să avem o alimentație sănătoasă, să fie cât mai variată și bogată în legume și fructe, să dormim suficient, să facem mișcare cât mai des etc. Totodată, cu toții am folosit sintagma “mă simt stresat” sau „sunt stresat” când ne-am confruntat cu o situație neplăcută, iritantă sau supărătoare. Domnul conf. univ. dr. psihiatrie Corneliu Moșoiu ne explică o altă latură a stresului, pe care puțini o cunosc. Prin acest interviu o să vă dați seama că stresul nu este sinonim cu emoțiile și trăirile negative, această „parte întunecată” fiind doar o față a monedei.



Stresor

Schimbare

Adaptare

Homeostazie

Tulburare de
adaptare

Anxietate

Eustres

Distres

Depresie



Depresia = tristețe, picior pus pe frână,
centrat pe trecut

Anxietate = teamă, picior pus pe accelerație,
centrat pe viitor

Stresor = factor stresant, care poate fi extern
(evenimente) sau intern (decizii de
schimbare)

Homeostază = proprietatea organismului de
a-și menține echilibrul intern

Tulburare de adaptare = adaptare deficitară
care poate mima o tulburare de anxietate,
depresie

Eustres = stres pozitiv, adaptativ, benefic

Distres = stres negativ, dăunător care ne
diminuează efortul, puterea

1. Ce este stresul?

Stresul înseamnă schimbare. El este experimentat de fiecare viețuitoare în parte, chiar și de microorganismele. De exemplu, celula în mod normal se află într-o stare de homeostazie, iar prin apariția unor stresori / substanțe chimice starea de echilibru este perturbată. Astfel, acest dezechilibru numit stres ne scoate și ne transpune într-un nou context care necesită adaptare.

Dacă adaptarea este reușită nu vor exista consecințe, se va reveni la starea inițială de homeostazie, sau aproape de aceasta, dar dacă adaptarea este mai puțin reușită pot apărea manifestări de tip anxios sau depresiv.



2. Care este mecanismul pe care îl are corpul nostru în fața stresului?

Stresul este determinat de apariția unuia sau mai multor stresori care modifică starea naturală, normală rezultând un dezechilibru; un răspuns de „luptă sau fugă” („fight or flight”). Acest răspuns pune în mișcare două sisteme: sistemul nervos vegetativ și sistemul endocrin.

Sistemul nervos vegetativ se poate compara cu o rețea electrică, de aici și rapiditatea transmiterii informației către diferite organe de simț. Manifestările acestui sistem autonom sunt ușor de recunoscut, deoarece se manifestă prin creșterea ritmului cardiac, respirație accelerată etc.

Sistemul endocrin este responsabil pentru eliberarea de hormoni în sânge, precum cortizolul și adrenalina, care îi dau organismului un impuls de energie. Hormonii eliberați rămân activi câteva ore după încetarea stresorului (etapă de recuperare).

EXEMPLU PRACTIC

Pentru a înțelege mai bine acest mecanism, să ne punem în următoarea situație: suntem victimele unui accident auto, în care nu s-au produs leziuni fizice. În momentul accidentului ritmul nostru cardiac crește foarte mult, suntem în stare de alertă, poate chiar transpirăm ...de ce? Pentru că în corpul nostru s-au activat cele două sisteme. Însă, starea de neliniște rămâne multe ore chiar dacă suntem conștienți de absența pericolului. Oare ce se întâmplă? Această stare de neliniște este doar rezultatul hormonilor care rămân activi și după dispariția amenințării.

Din punct de vedere al viziunii psihologice, stresul este privit din două ipostaze, acestea pot fi în acord sau dezacord. Mai exact ne orientăm după două perspective „subiectiv versus obiectiv”. „Subiectiv” simbolizează percepția noastră, semnificația pe care noi o atribuim situației respective, cum credem noi că o simțim, iar „obiectiv” face referire la date concrete, analize, măsurători etc., prin care putem trage diverse concluzii . O importanță majoră o are partea subiectivă, deoarece aici se face diferența dintre stresul benefic și cel dăunător prin atribuirea de etichete stresorilor: “amenințare” (stresul devine dăunător) sau „provocare” (stresul devine benefic).

3. Stresul este doar negativ?

Putem observa că stresul nu are doar conotații negative, cum îi atribuim noi de obicei, deoarece schimbarea înseamnă și evoluție. Starea de echilibru se alterează și când trăim diverse evenimente plăcute, care aduc nenumărate satisfacții. Fiecare acțiune pe care o facem vine și ea cu un anumit nivel de stres. Poate suna surprinzător, dar căsătoria s-a dovedit a fi aproape la același nivel de stres ca atunci când suferim o vătămare corporală sau trecem printr-o boală (poți verifica “life event scale”).

Astfel, stresul în sine nu ne afectează doar într-un mod negativ existența, chiar dimpotrivă, ne ajută la evoluția și supraviețuirea noastră.



4. Când știm că stresul ne-a condus la o tulburare de adaptare?

Trebuie să ținem cont de faptul că mulți stresori mici pot avea un efect cumulativ, în special dacă acționează stresori în etapa de recuperare sau dacă se creează o învățare prin asociere (care amplifică efectele) rezultând diferite manifestări dăunătoare pe plan fiziologic și psihologic. Pe de altă parte, dacă un stresor are un impact major asupra persoanei, un eveniment unic poate crea probleme.

EXEMPLU PRACTIC

Avem cazul unui student căruia nu îi place și nu i se potrivește specializarea, dar continuă de dragul părinților. Cu trecerea timpului, lupta cu stresul ajunge la cote maxime, randamentul și motivația scad, urmând să se dezvolte chiar patologii, precum depresia. Singura modalitate pentru a ieși din această „gaură neagră” o constituie schimbarea mediului, abandonarea facultății creatoare de stres cronic și urmarea unor studii potrivite. Așadar, în unele cazuri este nevoie să ne schimbăm mediul și doar așa vom înlătura stresorii.

5. Cum combatem eficient distresul?

În mod normal oamenii sunt capabili să-și găsească diferite strategii de reechilibrare cu o minimă implicare a altor persoane. Însă, când nu putem trece de etapa de recuperare și rămânem „captivi” într-o tulburare de adaptare, trebuie să urmăm anumite indicații și să comunicăm problemele noastre unui specialist. De asemenea, chiar dacă noi nu observăm anumite semnale de alarmă este foarte posibil ca persoanele apropiate să le detecteze, de aceea ar trebui să fim mai deschiși cu ceilalți, dar și să-i ascultăm.

Pentru a gestiona stresul într-o manieră eficientă este necesar: să identificăm stresorii, să acceptăm provocările, să anticipăm consecințele, să comunicăm suferința, să ne gestionăm emoțiile și să ne autocunoaștem (s-ar putea ce anumite lucruri ce au un impact deosebit pentru noi, să nu însemne același lucru pentru altă persoană). În același timp, trebuie să ținem cont că stresorii vor fi mereu prezenți, dar pentru a nu ajunge la diverse tulburări, trebuie să ne centrăm atenția pe rezolvarea problemelor și dezvoltarea de strategii.

Ca în orice aspect din viață, cheia este menținerea unui echilibru. Avem nevoie de ambele fețe ale monedei, deoarece evitarea completă a stresului vine implicit cu evitarea eustresului, dar și stagnarea în perioade nelimitate de distres duce la epuizarea resurselor, chiar și la îmbolnăvire. Echilibrul ne îndrumă spre evitarea acestor două extreme și spre crearea stării de bine.

StresKit - Scurt ghid de interviu pentru tine!

Mai jos sunt câțiva itemi care te pot ajuta să înțelegi mai bine situațiile stresante și să le faci față cu brio!

1. Care este situația care mă face să fiu stresat?

.....

2. Când am realizat prima dată că acea situație este un factor de stres pentru mine?

.....

3. Care sunt motivele pentru care respectiva situație reprezintă un stresor dăunător pentru mine?

.....

4. Care sunt avantajele faptului că sunt stresat/stresată în respectiva situație?

.....

5. Care sunt dezavantajele faptului că sunt stresat/stresată în respectiva situație?

.....

6. Cum ar trebui să gestionez situația în așa fel încât să mă simt confortabil și să-i fac față cu succes?

.....

.....



Recomandări

YOUTUBE

- How to Manage Stress as a Student - Med school insider
- How to stay calm when you know you'll be stressed | Daniel Levitin- TED
- Chronic Stress, Anxiety? - You Are Your Best Doctor! | Dr. Bal Pawa | TEDxSFU
- Beating Stress is Easier Than You Think | Annika Sörensen | TEDxSanJuanIsland

CĂRȚI

- Când corpul spune nu-Gabor Mate

PODCAST-URI

- Neurobiologia stresului, prietenul care devine dușman - mind architect, sezonul 4, episodul 8



Echipa Redacțională



*Conținut:
Ștefan Raluca Ionela*



Fănuțoiu Roxana



Călin Adriana



*Grafică:
Hatos Claudia*

și



Brănescu Gabriela